

**GERVASI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat****Vol. 4, No. 1, Juni 2020****ISSN 2598-6147 (Cetak)****ISSN 2598-6155 (Online)**

## **PELATIHAN Kiat SUKSES MELATIH FUTSAL BAGI GURU MGMP PEMBINA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI KABUPATEN KUBURAYA**

**Ilham Surya Fallo<sup>1</sup>, Heri Rustanto<sup>2</sup>, Utami Dewi<sup>3</sup>,****Whalsen Duli Agus Lauh<sup>4</sup>, Rio Wardhani<sup>5</sup>**<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Penjaskesrek, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,  
IKIP PGRI Pontianak, Jalan Ampera No. 88 Pontianak<sup>1</sup>e-mail: [ilhamfallo@gmail.com](mailto:ilhamfallo@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan dalam kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan guru olahraga MGMP Kabupaten Kuburaya dan para peserta ekstrakurikuler siswa untuk tertarik menggeluti olah raga permainan futsal dengan keterampilan yang baik dan mumpuni di Kabupaten Kuburaya Kalimantan Barat, serta untuk bisa terampil dan mampu mengajarkan olahraga permainan futsal di kalangan masyarakat. Kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat bagi guru MGMP Kabupaten Kuburaya dan siswa peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah untuk mampu dan bisa terampil dalam menggeluti dan mengajarkan olahraga permainan futsal di kalangan masyarakat serta jenjang pendidikan di Kalimantan Barat. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah; berupa pelatihan kiat sukses melatih futsal permainan olahraga futsal, jadi kegiatan menggunakan metode ceramah dan praktik lapangan. Evaluasi hasil pelatihan kiat sukses melatih futsal adalah proses pemberian penilaian terhadap kemampuan kecakapan dan keterampilan dalam mempraktikkan teknik dasar futsal dalam rangka menerima, memahami, dan menguasai praktik, yang disajikan sesuai dengan teknik dasar dalam permainan futsal yang telah diterapkan dan digunakan dalam sebuah pertandingan, dan menilai perubahan sikap dan keterampilannya.

**Kata kunci:** melatih futsal, ekstrakurikuler

### **Abstract**

*The objective to be achieved in this activity is to provide knowledge and increase the knowledge of MGMP sports teachers in Kuburaya Regency and the extracurricular participants of students to be interested in wrestling in the game of futsal, which is very calm in the field of futsal game sports among the community. This activity is expected to provide benefits for MGMP teachers in Kuburaya Regency and futsal extracurricular participants in schools to be able and able to assist in managing and teaching futsal game sports in the community as well as jenjikjimjant. The method used in carrying out this activity is; make training tips for successful futsal training futsal sports games, so that the activities use lecture methods and field exercises. Evaluation of the success of futsal success training is the process of providing an assessment of the abilities and skills in practicing the basic techniques of futsal in order to receive, understand and process practices, which will be used as a match for children of a competition, and an assessment of changes in their attitudes and skills.*

**Keywords:** futsal training, extracurricular

## **PENDAHULUAN**

Futsal merupakan permainan bola yang terdiri dari dua tim dengan masing-masing anggota tim terdiri dari 5 (lima) pemain utama dan maksimal 7 (tujuh) orang pemain cadangan. Futsal sendiri telah diciptakan sejak tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani di Uruguay. Hingga saat ini olahraga futsal berkembang sangat pesat bahkan telah menjadi bagian dari FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) sejak tahun 1989.

Kompetisi futsal resmi tingkat Nasional di Indonesia mulai diadakan pada tahun 2008 oleh Badan Futsal Nasional (BFN), lembaga yang khusus didirikan oleh PSSI untuk mengelola futsal di Indonesia. Indonesia Futsal League (IFL) diikuti tujuh klub futsal seluruh Indonesia, yaitu elektronik futsal PLN, Biangbola Futsal Club, Pelindo II FC, My Futsal, SWAP, Mastrans, dan Dupian fakfak.

Futsal memiliki peraturan yang berbeda dengan sepak bola, peraturan futsal cenderung tegas tentang kontak fisik. Seperti yang dijelaskan Tenang (2008: 17) bahwa futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kondisi fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam futsal. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki (Kurniawan, 2011: 104). Futsal ini permainan yang sangat menarik dan cepat. Baik dari segi lapangan relatif kecil, hampir tidak ada terjadi kesalahan. Oleh karena itu diperlukan kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*.

Olahraga permainan futsal saat ini sangat familiar di kalangan pelajar SD, SMP SMA sederajat. Ini semua bisa terlihat ketika adanya event futsal yang selalu ramai di ikuti oleh pelajar begitu juga penonton sebagai penikmat olahraga ini yang semakin hari semakin ramai. Permainan futsal sangat mudah dilakukan untuk bermain mencari keringat atau sekedar olahraga rekreasi akan tetapi ketika menuju prestasi membutuhkan kemampuan dalam membinaanya. Dari itu kami

tertarik membina para guru MGMP pembina ekstrakurikuler futsal untuk siap menjadi pembina atau pelatih yang handal di sekolah yang di binanya.

Karakteristik atlet pemula adalah ketika seseorang melakukan olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan maupun kesenangan bahkan ada yang sekedar hobi. Sedangkan atlet baik pemula, amatir atau pun profesional selalu berusaha mencapai prestasi sekurang-kurangnya untuk menjadi juara. Pencapaian prestasi tersebut tidaklah mudah, namun harus melalui proses yang cukup panjang. *The definition of an athlete is a person who is trained or skilled in strength, power, balance and agility, flexibility, and endurance.* Atlet adalah seseorang yang terlatih atau terampil dalam kekuatan, kekuasaan, keseimbangan dan kelincahan, fleksibilitas, dan daya tahan. Atlet pemula merupakan seseorang yang baru mengenal suatu kegiatan olahraga dan sudah turut andil dalam sebuah kompetisi olahraga. Jadi yang dikatakan atlet adalah ketika atlet tersebut sudah mengikuti kompetisi pertandingan baik tingkat lokal, daerah atau provinsi bahkan Nasional.

Didalam bermain futsal terdapat beberapa teknik dasar permainan futsal yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet, Lhaksana (2011: 5) berpendapat bahwa dalam futsal pemain juga memperelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing, control, chipping, dribbling* dan *shooting*. Sedangkan menurut pendapat lain mengenai teknik dasar dalam futsal Irawan (2009: 22) mengemukakan bahwa: Dalam permainan futsal, pemain harus memiliki teknik dasar yang mumpuni, seperti; mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

Penguasaan keterampilan *passing* dalam teknik dasar mengumpan (*passing*), diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai (Lhaksana, 2011: 30). Sedangkan menurut Mielke (2007: 19) *passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju. Sedangkan teknik dasar *chop/chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal yang mana para pemain sudah memahami situasi dimana saat untuk mengumpan bola melewati atas

kepala lawan dan memberikan bola ke kawan yang ada dibelakang lawan dalam situasi pertahanan lawan yang ketat. Teknik ini hampir sama dengan teknik pasing, perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung dan mencongkelnya tepat di bawah bola. Teknik ini tidak semua mahir melakukan karena bagian dari *skill* individu yang harus secara berulang-ulang dilatih. Teknik dasar *chipping* dalam futsal merupakan istilah mengumpan lambung menggunakan bagian atas ujung sepatu untuk melewati lawan, karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk melepaskan umpan *long pass* kepada teman satu *team*. Lhaksana (2011: 32) menjelaskan bahwa teknik *chipping* hampir sama teknik *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* bagian atas ujung sepatu dan perkenaanya tepat dibawah bola.

Pada teknik dasar menahan bola (*control*), tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing* (Asmar, 2008: 64). Sedangkan Mielke (2007: 29) mengemukakan bahwa saat melakukan *trapping* pemain menggunakan bagian yang sah (kepala, tubuh dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. *Trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.

Dalam cabang olahraga futsal terdapat dua macam tendangan ke gawang yaitu tendangan dengan punggung kaki dan tendangan dengan ujung kaki seperti yang dikemukakan oleh Irawan (2009: 33): "*Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik yaitu *shooting* dengan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki". Keduanya bisa digunakan dalam pertandingan tapi yang lebih sering adalah dengan punggung kaki karena dengan punggung kaki tendangannya lebih terarah. Irawan (2009: 35) juga memaparkan bahwa teknik menggunakan punggung kaki antara lain dengan cara menempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang, gunakan punggung kaki untuk melakukan tembakan, konsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola, kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuh dengan bola lebih kuat, posisi badan agak

condong ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola dibagian bawah dan akan melambung tinggi, dan diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola.

Gerakannya yang kompleks memerlukan koordinasi yang baik untuk menghasilkan tendangan yang tepat sasaran tapi energi yang dikeluarkan tidak berlebihan. Ketika seorang pemain sudah merasa mudah dalam melakukan gerakan tendangan dengan tepat tanpa mengeluarkan tenaga yang berlebihan dengan gerakan yang tidak kaku, maka sudah dipastikan pemain tersebut memiliki koordinasi yang baik. Dengan mengkoordinasikan bagian tubuh dengan baik maka gerakan tendangan yang kompleks dapat dikuasai dengan mudah meskipun pemain tersebut dalam tekanan. Dalam menendang bola keseimbangan berperan dalam menstabilkan posisi tubuh agar tidak jatuh, miring ataupun condong karena, saat melakukan awalan yaitu ancang-ancang melakukan tendangan dengan kecepatan kemudian berhenti disatu titik dan menempatkan hanya satu kaki sebagai bidang tumpu yang menyebabkan seluruh berat tubuh berpindah disatu kaki sebagai tumpuan. Dalam situasi seperti ini kemampuan seorang pemain dalam menyeimbangkan tubuhnya sangat mempengaruhi terhadap hasil tendangan yang dihasilkan.

Dengan pemahaman berbagai teknik dasar tersebut maka pentingnya sosialisasi kiat sukses dan bagaimana cara melatih futsal dengan baik dan benar sehingga proses pembinaan akan berjalan baik dengan pola yang baik. Dengan demikian prestasi futsal dikantah Nasioanl akan semakin baik dengan bibit yang banyak memiliki teknik dasar yang baik. Dengan pemahaman pada usia dini yang baik maka akan semakin layak di tonton atau di saksikan oleh masyarakat. Hal ini sejalan dengan pembinaan atlet sejak dini merupakan sebuah cara untuk mencapai keberhasilan suatu prestasi. Hal tersebut tidak terlepas dari perencanaan seorang pelatih dalam menyusun program latihan yang sesuai anak usia 9-12 tahun. Pada usia 9-12 tahun digolongkan sebagai periode masa anak besar. Husdarta (2010: 109) masa anak besar merupakan masa penyempurnaan keterampilan melakukan gerakan-gerakan dasar. Gerak-gerak dasar yang sudah mulai dapat dilakukan pada

masa anak kecil makin dapat dilakukan dengan baik dan semakin bervariasi polanya.

Tujuan program kegiatan pelatihan kiat sukses melatih futsal adalah untuk memberikan pengetahuan guru MGPM pembina ekstrakurikuler futsal di sekolah sehingga pelaksana program memiliki keterampilan bermain olah raga futsal yang baik dan benar, memberikan edukasi berbagai macam teknik dan taktik dalam permainan futsal sehingga dapat dikembangkan dan diterapkan oleh guru penjas melalui latihan-latihan, memberikan keterampilan dasar bermain futsal bagi guru MGPM pembina ekstrakurikuler futsal dapat juga meningkatkan motivasi Guru MGPM untuk terus dapat bermain futsal yang dimulai dari daerah-daerah yang akan berdampak pada meningkatnya prestasi ditingkat Nasional, memberikan edukasi tentang kemampuan pemanfaatan lahan yang ada diwilayah sekitar sekolah atau lingkungan masyarakat untuk dapat digunakan tempat berlatih bermain futsal dalam hal ini lahan dan lapangan yang tidak terpakai oleh warga sekitar akan dimanfaatkan dan diubah menjadi lahan yang dapat dimanfaatkan untuk bermain dan berlatih permainan futsal, dapat meningkatkan minat siswa di sekolah untuk tertarik mengeluti permainan olah raga futsal, dan memberikan peluang bagi siswa yang belum memiliki keahlian cabang olah raga, serta memberikan peluang siswa dalam mengikuti pembinaan usia dini untuk berprestasi ke tingkat Nasional.

## **METODE**

### **Metode Penyampaian Materi**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan judul pelatihan kiat sukses melatih futsal ini akan dikemas dalam bentuk sosialisasi dan praktek. Dalam penyampaian berbagai materi kegiatan, dilakukan dengan cara sebagai berikut: pertama disampaikan ceramah, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi selanjutnya peserta pelatihan atau Guru MGMP melakukan praktik dengan metode *drill* atau berulang-ulang di sesi ketiga peserta melakukan diskusi kelompok, pada sesi akhir selanjutnya akan dilaksanakan praktek latihan futsal yang baik dan benar.

### **Tahapan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan empat (4) tahapan; tahap awal yaitu menyiapkan sumber daya manusia yang memiliki keahlian di bidang futsal yaitu; pelatih futsal dengan level 1 AFC dengan demikian narasumber yang digunakan berstandar Nasional sebagai pembicara untuk pelatih pemula. Tahap kedua yaitu; dilaksanakannya observasi ke lokasi pengabdian, pertemuan dengan ketua MGMP dengan maksud akan melaksanakan sosialisasi tentang kegiatan pengabdian mengenai program pelatihan kiat sukses melatih futsal bagi guru MGMP pembina ekstrakurikuler futsal di kabupaten kuburaya. Tahap ketiga yaitu; sosialisasi dan pelatihan kiat sukses melatih futsal bagi guru MGMP pembina ekstrakurikuler futsal di kabupaten kuburaya. Tahap keempat melakukan evaluasi untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan kiat sukses melatih futsal bagi guru MGMP pembina ekstrakurikuler futsal di kabupaten kuburaya, sehingga dapat dijadikan masukan pada kegiatan berikutnya. Setelah itu dilakukan penyusunan laporan dan proses administrasi penyampaian laporan kegiatan pada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat IKIP PGRI Pontianak.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan sosialisasi pelatihan kiat sukses melatih futsal bagi guru MGMP pembina ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Kuburaya ini guru MGMP Kabupaten Kuburaya sebagai peserta sangat antusias sebanyak empat puluh tiga (43) guru yang tersebar dari delapan belas (18) guru sekolah dasar, empat belas (14) guru sekolah menengah pertama dan sebelas (11) guru sekolah menengah atas sederajat.

Dengan dilaksanakannya sosialisasi pelatihan kiat sukses melatih futsal bagi guru MGMP pembina ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Kuburaya maka pemahaman teknik dasar futsal semakin menambah wawasan bagi Guru MGMP terkait dengan teknik dasar futsal yaitu cara mendemonstrasikan dan menambah kematangan kemampuan teknik futsal mereka karena memang ada sesi *video analysis* dan sesi praktek teknik dasar futsal yang baik dan benar. Disamping itu

seluruh seluruh *stakeholder* Guru MGMP Kabupaten Kuburaya sangat mengapresiasi dan menyambut baik kegiatan ini dan diharapkan akan mampu meningkatkan prestasi futsal bagi sekolah, karena kegiatan sosialisasi dan pelatihan ini manfaatnya langsung bisa diterapkan oleh Guru MGMP Kabupaten Kuburaya kepada siswa binaan pada ekstrakurikuler di sekolah.

Para guru MGMP Kabupaten Kuburaya sangat mengharapkan kegiatan sosialisasi seperti ini dapat dilaksanakan secara terprogram dan kontinyu karena kegiatan seperti ini dirasakan sangat bermanfaat dan sangat membantu para Guru MGMP Kabupaten Kuburaya. Diharapkan juga agar kegiatan ini tidak hanya sebatas sosialisasi pelatihan kiat sukses melatih futsal, namun bisa lebih dalam seperti sistem pertahanan, menyerang atau tansisi pada saat pertandingan atau juga mencakup cabang-cabang olahraga yang lain. Hasil lain juga Guru MGMP Kabupaten Kuburaya juga membedakan latihan teknik dasar futsal dan teknik dasar sepak bola serta berbagai variasi latihan yang tepat.

Pada sesi tanya jawab guru selaku individu yang paling berperan dalam perkembangan belajar anak serta perkembangan olahraga permainan futsal banyak mengajukan pertanyaan karena mereka akan menjawab pertanyaan dari masyarakat tentang keberadaan cabang olahraga futsal di Kalimantan Barat. Respon positif dari para guru membuat narasumber bersemangat dalam menjawab pertanyaan. Hampir semua peserta bahkan menceritakan pengalaman pribadinya dalam hal memberikan bimbingan latihan kepada peserta ekstrakurikuler dari cabang olahraga yang mereka geluti sekarang.

Pada sosialisasi pelatihan kiat sukses melatih futsal bagi guru MGMP pembina ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Kuburaya ini luarannya adalah meningkatnya pengetahuan keterampilan dan kemampuan melatih bagi guru MGMP pembina ekstrakurikuler futsal di kabupaten Kuburaya baik secara teknik dasar maupun secara teori. sehingga diharapkan dengan meningkatnya kemampuan tersebut akan berbanding lurus dengan prestasi yang akan dihasilkan oleh siswa-siswa binaan pada ekstrakurikuler di bidang olahraga futsal.



## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa kegiatan sosialisasi pelatihan kiat sukses melatih futsal bagi guru MGMP pembina ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Kuburaya dengan tujuan memasyarakatkan melalui peran guru penjaskes di sekolah ini dapat disimpulkan pertama sosialisasi pelatihan kiat sukses melatih futsal bagi guru MGMP pembina ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Kuburaya memberikan informasi dan motivasi kepada guru dan siswa/siswi selaku guru penjas sekaligus pelatih ekstrakurikuler yang mempunyai peran penting dalam melakukan pendampingan latihan anak di sekolah sebagai upaya meningkatkan kualitas dan keterampilan siswa khususnya cabang olahraga futsal di kemudian hari. Kedua kegiatan sosialisasi pelatihan kiat sukses melatih futsal bagi guru MGMP pembina ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Kuburaya ini perlu diadakan kembali untuk daerah yang lain sehingga dapat menambah pengetahuan dan informasi yang akurat kepada guru penjaskes dan siswa betapa pentingnya peran mereka sebagai pendamping dan pelatih ekstrakurikuler di sekolah, dan ketiga berdasarkan pelaksanaan sosialisasi teknik dasar futsal dapat disimpulkan bahwa Guru MGMP Kabupaten Kuburaya mendapatkan pengetahuan baru terkait dengan teknik dasar futsal baik secara teori maupun secara praktek. diharapkan hal ini dapat berbanding lurus dengan prestasi yang akan dicapai oleh siswa siswa binaas di sekolah pada pertandingan futsal yang akan di ikuti.

Berdasarkan saran-saran yang disampaikan oleh para peserta sosialisasi pelatihan kiat sukses melatih futsal bagi guru MGMP pembina ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Kuburaya bahwa kegiatan seperti ini perlu dilakukan berkelanjutan dan diadakan secara berkala. Hal ini dikarenakan dengan adanya kegiatan seperti ini dapat meningkatkan motivasi, wawasan dan pengetahuan tentang perkembangan ilmu kecabangan olahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung: Pakar Raya.  
Kurniawan, F. (2011). *Buku pintar olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.  
Husdarta. (2010). *Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik (olahraga dan kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.

- Irawan, A. (2009). *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta: Pena Pundi Askara.
- Tenang, J., D. (2008). *Mahir bermain futsal*. Jakarta: Dar Mizan.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Be Champion.